

# Le syndrome d'alcoolisme fœtal : Ce que vous devriez savoir au sujet de la consommation d'alcool pendant la grossesse



In English on page 177

## Est-ce que la consommation d'alcool pendant la grossesse pose un danger?

- Lorsqu'une femme consomme de l'alcool pendant qu'elle est enceinte, l'alcool est transmis directement au bébé par le circuit sanguin. La consommation d'alcool pendant la grossesse peut provoquer le syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF), une maladie grave qui peut porter atteinte à l'enfant pendant toute sa vie.
- Les enfants atteints du SAF ont des troubles de développement, d'apprentissage, de comportement et d'aptitudes sociales.
- Peut-on consommer une certaine quantité d'alcool qui ne pose pas de danger pendant la grossesse? On ne le sait pas. C'est pourquoi il est préférable de ne pas consommer d'alcool du tout.
- On sait que plus la femme enceinte consomme d'alcool, plus les dommages peuvent être importants pour le bébé.
- La consommation frénétique occasionnelle d'alcool, c'est-à-dire la consommation d'au moins cinq boissons alcooliques en une seule fois, est très dangereuse pour l'enfant à naître.

## Comment puis-je prévenir le SAF?

- Si vous songez à devenir enceinte, il est préférable que vous arrêtiez de boire dès maintenant. Vous serez alors certaine de prévenir le SAF chez votre bébé.

Les femmes qui éprouvent de la difficulté à arrêter de boire ou qui ont déjà un enfant atteint du SAF devraient obtenir de l'aide avant de devenir enceintes. Certaines collectivités disposent de programmes d'aide, dans lesquels des femmes en aident d'autres à arrêter de boire ou à réduire leur consommation d'alcool.

- Si vous êtes déjà enceinte, il est préférable que vous cessiez tout à fait de consommer de l'alcool.

Si vous trouvez qu'il est trop difficile d'arrêter, tentez de boire moins souvent ou de prendre moins de consommations en une seule fois. Chaque fois que vous décidez de ne pas boire, vous aidez votre bébé.

Si vous êtes enceinte et que vous ne parvenez pas à arrêter de boire, demandez de l'aide. Votre médecin, votre

groupe d'entraide SAF local ou votre clinique locale peut vous aider à trouver un programme qui vous conviendra.

## Les hommes peuvent aider leur partenaire en évitant de consommer de l'alcool ou en buvant moins.

Qu'arrive-t-il aux bébés dont les mères consomment de l'alcool pendant leur grossesse?

Les bébés exposés à l'alcool avant leur naissance peuvent :

- être plus petits que les autres bébés;
- présenter de légères différences dans le visage : des yeux petits ou étroits et une lèvre supérieure mince ou aplatie.

Les bébés exposés à de grandes quantités d'alcool avant la naissance peuvent vivre une période de sevrage pendant les quelques premières semaines de leur vie. Ce sevrage se manifeste souvent avant leur départ de l'hôpital. Les symptômes de sevrage incluent :

- une extrême irritabilité ou une humeur maussade,
- des tremblements,
- des troubles de l'alimentation,
- de la diarrhée.

Ils peuvent également présenter des troubles de rythme cardiaque, de respiration ou de digestion.

Bien des bébés exposés à l'alcool pendant la grossesse sont grincheux et éprouvent de la difficulté à se calmer. Ce trouble peut perdurer des années. Ces bébés peuvent aussi souffrir de troubles du sommeil.

## Le SAF disparaît-il?

Les symptômes de SAF durent toute la vie, mais peuvent changer à mesure que l'enfant grandit :

Les tout-petits atteints de SAF peuvent être :

- hyperactifs,
- incapables de respecter des directives simples,
- beaucoup trop amicaux, même face aux étrangers,
- en retard dans leur développement.

Le SAF chez les enfants d'âge scolaire peut causer :

- des troubles d'apprentissage, y compris des troubles de lecture,

## L'avis du médecin

- des troubles de l'attention,
- des troubles de comportement en classe,
- un retard scolaire.

En raison de ces problèmes, les enfants atteints du SAF ont souvent une mauvaise estime d'eux-mêmes. Ils réussissent mieux dans un programme d'éducation adapté à leurs besoins.

### Que devrais-je faire si je pense que mon enfant est atteint du SAF?

Les provinces et les territoires possèdent des ressources pour repérer les enfants atteints du SAF. Si vous pensez que votre enfant en souffre, demandez à votre médecin de procéder à une évaluation ou d'envoyer votre enfant en consultation.

Pour déterminer si votre enfant souffre de SAF, le médecin demandera :

- si vous avez consommé de l'alcool pendant votre grossesse, et la quantité que vous avez consommée,
- comment votre enfant se comporte,
- comment votre enfant réussit à l'école,
- quels sont les troubles d'apprentissage de votre enfant.

Les enfants exposés à l'alcool avant leur naissance ne présentent pas tous un SAF « complet ». Ils peuvent toutefois avoir certains problèmes.

Les enfants atteints d'un SAF « partiel » ou d'autres troubles reliés à l'alcool auront également besoin de soutien à domicile et à l'école, tout comme les enfants atteints du SAF.

### Les enfants atteints du SAF auront-ils toujours des problèmes?

Le SAF dure toute la vie, mais si un enfant atteint du SAF

est repéré rapidement et obtient de l'aide, il risquera moins d'avoir des problèmes plus tard.

Parmi les problèmes dont souffrent les adolescents ou les adultes atteints du SAF, soulignons :

- les troubles de santé mentale,
- un comportement sexuel inconvenant,
- de mauvaises expériences à l'école,
- des problèmes avec la loi,
- l'alcoolisme ou la toxicomanie.

Une intervention rapide s'impose pour réduire la possibilité qu'un enfant né avec le SAF présente des troubles graves lorsqu'il grandira.

### Où puis-je obtenir de l'information ou du soutien?

**La consommation d'alcool pendant la grossesse :** La ligne d'aide Motherisk est un service téléphonique bilingue sans frais qui fournit de l'information et des conseils au sujet de la consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse et l'allaitement : 1 877 FAS-INFO (1 877 327-4636).

**Ressources sur le SAF :** Le service d'information sur le SAF et les EAF est un site Web et un service téléphonique bilingues. Il offre des liens avec les groupes d'entraide, les projets de prévention, les centres de ressources et les spécialistes du syndrome d'alcoolisme fœtal et des effets de l'alcool sur le fœtus au Canada.

Site Web français : <<http://www.ccsa.ca/fasgenf.htm>>

Site Web anglais : <<http://www.ccsa.ca/fasgen.htm>>

Téléphone : 1 800 559-4514

---

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

Cette information peut être reproduite sans permission, pour des raisons pédagogiques et non commerciales, et partagée avec les patients et leur famille.

Elle est aussi disponible dans Internet, à [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca).

Société canadienne de pédiatrie, 2204, chemin Walkley, bureau 100, Ottawa (Ontario) K1G 4G8,  
téléphone : 613-526-9397, télécopieur : 613-526-3332, site Web : [www.cps.ca](http://www.cps.ca)